TARATOR – SOPA FRÍA DE PEPINO Y YOGUR

4 raciones | **15 min** | **Fácil** | **Otoño · Primavera · Verano**

Sopas frias · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
231 kcal	**9 g**
Grasas	**Carbohidratos**
17 g	**21 g**
Fibra	**Sal**
2 g	**1.2 g**

Ingredientes

- 500 g de yogur natural sin azúcar, preferiblemente tipo griego ligero
- 400 g de pepino
- 250 g de agua muy fría
- 50 g de nueces peladas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de eneldo fresco
- 8 g de ajo —aproximadamente 2 dientes—
- 5 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida, opcional

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Preparar el pepino.
2. Lava el pepino y, según prefieras, déjalo con piel o pélalo parcialmente. Rállalo con un rallador grueso o córtalo en dados muy pequeños.
3. Preparar el ajo.
4. Pela los dientes de ajo y machácalos en un mortero junto con la sal hasta obtener una pasta fina.
5. Mezclar el yogur.
6. Coloca el yogur en un recipiente amplio y remuévelo con unas varillas hasta que quede cremoso y sin grumos.
7. Añadir el agua.
8. Incorpora poco a poco el agua fría mientras continúas removiendo. La textura debe quedar ligera, pero no excesivamente líquida.
9. Incorporar los ingredientes.
10. Añade el pepino, la pasta de ajo, el aceite de oliva, el eneldo finamente picado y la pimienta negra.
11. Agregar las nueces.
12. Pica las nueces en trozos pequeños y añade aproximadamente tres cuartas partes a la sopa. Reserva el resto para decorar.
13. Enfriar.
14. Mezcla bien, tapa el recipiente y deja reposar el tarator en el frigorífico durante al menos 30 minutos.
15. Servir.

16 Reparte la sopa bien fría y termina cada ración con las nueces reservadas, un poco de eneldo y unas gotas de aceite de oliva.

17 Consejo: si el yogur es muy líquido, reduce el agua a 150–200 g. Si utilizas yogur griego espeso, los 250 g de agua suelen proporcionar una textura adecuada.

THERMOMIX

1 Introduce en el vaso 50 g de nueces y pica durante 3 segundos, velocidad 5. Retira y reserva.

2 Coloca en el vaso:

3 400 g de pepino troceado

4 8 g de ajo

5 15 g de eneldo fresco

6 5 g de sal

7 1 g de pimienta negra, opcional

8 Tritura durante 20 segundos, velocidad 6.

9 Baja los restos de las paredes con la espátula y añade:

10 500 g de yogur natural

11 250 g de agua muy fría

12 Mezcla durante 30 segundos, velocidad 5.

13 Programa 1 minuto, velocidad 4 y vierte lentamente los 30 g de aceite de oliva virgen extra sobre la tapa, alrededor del cubilete, para que emulsione.

14 Añade aproximadamente 35 g de las nueces picadas y mezcla durante 10 segundos, giro inverso, velocidad 2.

15 Comprueba la textura. Para una sopa más ligera, añade un poco más de agua fría y mezcla durante 10 segundos, velocidad 4.

16 Reserva en el frigorífico durante al menos 30 minutos.

17 Sirve bien frío y decora con los 15 g de nueces restantes, un poco de eneldo y unas gotas de aceite de oliva.

Consejos

- Si el yogur tiene una consistencia muy líquida, reduce el agua a 150–200 g para evitar que la sopa quede demasiado ligera.
- Cuando utilices un yogur griego espeso, los 250 g de agua indicados ayudan a conseguir una textura cremosa y fluida.
- Deja reposar el tarator en el frigorífico durante al menos 30 minutos para que se enfríe y se integren los aromas.
- Reserva una parte de las nueces picadas para añadirlas justo antes de servir y aportar contraste de textura.
- Incorpora la pimienta negra únicamente cuando quieras un acabado ligeramente más intenso.
- Sirve la sopa muy fría y añade la decoración en el último momento para mantener una presentación fresca.